



جامعة الزقازيق
كلية التربية الرياضية للبنين
قسم نظريات وتطبيقات المنازلات
والرياضات الفردية

تأثير برنامج تدريبي لتنمية بعض المكونات البدنية الخاصة على أداء الكاتا للاعبى الكاراتيه

بحث مقدم ضمن متطلبات الحصول على درجة وكتوراه الفلسفة فى التربية الرياضية

١٤٢٨هـ - ٢٠٠٧م

إشراف

أ.د/ يحيى السيد إسماعيل الحاوى

أ.د/ مجدى حسين محمود عامر

أ.م.د/ شريف محمد عبد القادر العوضى

إعداد

محمد سعيد محمد سالم أبو النور

ملخص البحث

تقديم:

تعتبر عملية التدريب الرياضى بما تشمل من أهداف وواجبات ووسائل وطرق تدريب وتقنين للأحمال التدريبية على أسس علمية هي السبيل إلى رفع مستوى الأداء الرياضى والوصول بالفرد إلى مستوى المنافسة وتحقيق أفضل النتائج على المستوى العالمى.

ويرى "أبو العلا عبد الفتاح" ١٩٩٧م أن التدريب الرياضى هو الجزء الأساسى من عملية إعداد الرياضى باعتباره العملية البدنية التربوية الخاصة والقائمة على استخدام التمرينات البدنية بهدف تطوير مختلف الصفات اللازمة للرياضى. (١٣:٢)
ويعتبر الإعداد البدنى أحد أهم واجبات التدريب الرياضى والذي يعمل على تنمية وتحسين حالة الفرد البدنية والحركية لإنجاز متطلبات النشاط الرياضى فى

العملية التدريب والمنافسة بأقل مجهود جسماني مع القدرة على سرعة استعاد" الشفاء والعوده إلى الحالة الطبيعية للفرد. (١٢:٣٨)

ويؤكد "محمد علاوى" ١٩٩٠م على أهمية تنمية الصفات البدنية الضرورية لنوع النشاط الرياضى الذى يتخصص فيه الفرد على أن ترتبط ارتباطاً وثيقاً بعملية تنمية المهارات الحركية إذ لن يستطيع الفرد الرياضى إتقان المهارات الحركية الأساسية فى حالة افتقاره للصفات البدنية الخاصة بنوع النشاط الرياضى الذى يمارسه. (٨١، ٨٠: ٥٠)

و تعد رياضة الكاراتيه أحد الأنشطة الرياضية التى لها متطلبات خاصة تميزها عن غيرها من الأنشطة الرياضية الأخرى، وتوافر هذه المتطلبات لدى ممارسيها يتيح لهم فرصة أكبر لاستيعاب وإتقان المهارات الحركية التى تعد أحد الدعائم الواجب توافرها للوصول إلى المستويات العليا. (٣:٢٤)

ويشير " أحمد إبراهيم" ١٩٩٥م إلى أهمية ارتباط القدرات البدنية بطبيعة الأداء المهارى فى النشاط الرياضى التخصصى للاعب، حيث أن الطابع المميز للمهارات الحركية الأساسية لنوع النشاط الرياضى التخصصى هو الذى يحدد نوعية القدرات البدنية اللازمة والتى يجب تنميتها وتطويرها. (٢١٦: ١٢)

ويرى الباحث أن التدريب المقتن والموجه لتطوير المكونات البدنية الخاصة للاعبين إنما يمكنهم من اكتساب مميزات أكثر لأداء العديد من المهارات الحركية الهجومية الدفاعية وبالتالي الجمل الحركية (الكاتا)، كما أن الأعداد الجيد هو حجر الزاوية للتنافس والوصول إلى المستوى الرياضى العالى والذى يتأسس عليه العمل التدريبى الشاق والطريقة المميزة لهذا التدريب.

حيث يتفق كل من " فرانك كورزيل " *Frank Kurzel* ، بيتر وستل *Petr*

wastel ١٩٩٨م على أن تطوير الصفات البدنية الضرورية للنشاط الرياضى التخصصى يسمح بظهور أفضل وأحسن مستوى لأداء المهارات الحركية. (٩١: ٨٢)

مشكلة البحث وأهميته.

تعتبر رياضة الكاراتيه من الرياضات النزالية التي يحتاج لاعبوها إلى إمتلاك العديد من المكونات البدنية والمهارات الحركية الدفاعية والهجومية والتي تحتاج إلى درجة عالية من القدرة والسرعة والمرونة والتوافق والرشاقة والتحمل الخاص حتى يتمكن اللاعب من تنفيذ الواجبات الحركية أثناء عمليتي التدريب والمنافسة بكفاءة عالية.

و تلعب المكونات البدنية الخاصة اللازمة لأداء الكاتا دوراً محورياً ورئيسياً يتأسس عليه اكتساب وإتقان الأداء المهارى وعند افتقار اللاعب للمكونات البدنية الخاصة يكون غير قادر على تنفيذ الواجبات الحركية الخاصة بنوعية تخصصه الدقيق (الكاتا) لأن التدريب المحدد والموجه لتنمية المكونات البدنية الخاصة للاعبين إنما يمكنهم من الارتقاء بمستوى الأداء والوصول إلى أعلى مستوى ممكن تسمح به قدراتهم واستعداداتهم.

ونظراً لاحتواء الكاتا على عدة جمل حركية فإن الطابع المميز لهذه الجمل أنها تحتوى على عدد من المهارات المركبة والتي تحتاج إلى إمتلاك اللاعب درجه عالية من التوافق العصبى العضلى وأن يكون لديه القدرة على ربط المهارات الحركية بعضها ببعض بحيث يكون الوضع النهائى للمهارة الأولى وضعاً ابتدائياً للمهارة الحركية التالية حتى يتمشى ذلك مع مميزات وطبيعة أداء الكاتا حيث تتصف بالاستمرار والتعاقب وسرعة الأداء للمهارات الحركية دون توقف.

ونظراً لأهمية الإعداد الرياضى بجوانبه المختلفة وما يتوقف عليه من إمكانية أداء جمل القتال الوهمى (الكاتا) بمستوى مرتفع خلال المسابقات المحلية والدولية ومن واقع ممارسة الباحث العمل فى مجال تدريب رياضة الكاراتيه وخاصة لاعبى الدرجة الأولى الحاصلين على الحزام الأسود فوق سن ١٨ سنة فقد وجد الباحث أن مستوى أداء لاعبى الكاراتيه منخفض خلال البطولات الأخيرة سواء على المستوى المحلى أو المستوى الدولى نتيجة لقصور وهبوط فى مستوى المكونات البدنية الخاصة لدى لاعبى الكاتا فوق ١٨ سنة مما أثر على انخفاض مستوى الأداء المهارى مقارنة بلاعبى الدول المتقدمة فى رياضة الكاراتيه مثل اليابان وفرنسا وإيطاليا وأستراليا والمكسيك وكندا والذى كان واضحاً أثناء بطولة العالم بالمكسيك لعام ٢٠٠٤م، وعدم تحقيق منتخب مصر نتائج متقدمة فى مسابقة الكاتا فى نفس البطولة.

كما يرجع الباحث الانخفاض فى مستوى الأداء المهارى للكاتا وخاصة خلال سلسلة البطولات المحلية التى نظمها الاتحاد المصرى للكاراتيه خلال الفترة الأخيرة الفترة الأخيرة إلى تركيز العديد من المدربين على تعلم الأداء دون التركيز على رفع مستوى المكونات البدنية الخاصة كأحد المتطلبات الأساسية التى يركز عليها الأداء المهارى فى رياضة الكاراتيه .

كما لاحظ الباحث اتجاه الكثير من المدربين إلى اشتراك لاعبيهم فى مسابقة القتال الفعلى (الكومتيه) خلال المراحل السنوية المختلفة وعزوفهم عن الاشتراك فى مسابقات الكاتا نظراً لقوة المنافسة وصعوبتها فى مسابقات الكاتا وما تتطلبه من تكامل المكونات البدنية والمهارات الحركية والتى تحتاج إلى وقتاً وجهداً كبيراً حتى يصل اللاعب فى هذه المسابقة إلى مستوى عالى مقارنة بمسابقة الكومتيه .

وقد وجد الباحث من خلال دراسة استطلاعية قام بها خلال بطولته الجمهورية وبطولة الجامعات المصرية موسم ٢٠٠٤/٢٠٠٥م فى مسابقة الكاتا للاعبين فوق ١٨ سنة عدم قدرة لاعبى منطقة الشرقية من تحقيق مراكز متقدمة فى البطولتين.

ويرجع الباحث ذلك إلى وجود قصور فى الناحية البدنية الخاصة بلاعبى منطقة الشرقية مقارنة باللاعبين الذين تمكنوا من الحصول على المراكز الأولى على الرغم من التقارب فى مستوى الأداء المهارى الخاص بأداء الجمل الحركية لمسابقة القتال الوهمى (الكاتا) لدى اللاعبين.

ووفقاً لما سبق عرضة تتضح مشكلة البحث فى احتياج لاعبى الكاتا إلى مستوى عالى من الإعداد الخاص يسمح بتنمية وتطوير مكونات الأداء الحركى لما تتطلبه مسابقة الكاتا من اللاعب أثناء المنافسة وما تشمله من أدوار لعبية متعددة يؤدى فيها اللاعب عدداً من الكاتا الإجبارية والاختيارية على مدار اليوم تحتاج إلى مستوى عالى من التحمل الخاص والقوة والسرعة لأداء المهارات الدفاعية والهجومية المكونة للكاتا إلى جانب تسلسل الأداء الحركى وزمن الأداء الذى يتراوح ما بين ٤٠ - ١٢٠ ث أداء متواصل دون توقف أو فترات راحة بينيه وهذا يدل على أهمية امتلاك اللاعب لمكونات بدنية وقدرات وظيفية ومهارات حركية على مستوى عالى تمكنه من التنافس وتحقيق أعلى مستوى ممكن فى تخصصه الدقيق.

وعلى الرغم من الاهتمام المتزايد للدراسات والبحوث التطبيقية فى مجال رياضة الكاراتيه وخاصة الناحية البدنية للاعبى مسابقة القتال الضعلى (كومتية) إلا أن مسابقة القتال الوهمى (الكاتا) لم تحظى بالاهتمام المناسب لأهمية هذه المسابقة كأحد الدعائم الأساسية للهيكل البنائى والتكوينى لرياضة الكاراتيه وخاصة من الناحية البدنية الخاصة وأهمية ارتباطها بمستوى الأداء المهارى للكاتا، مما دعى الباحث إلى إجراء مثل هذه الدراسة والتى تهدف إلى التعرف على تأثير برنامج تدريبى لتنمية بعض المكونات البدنية الخاصة على أداء الكاتا للاعبى الكاراتيه، محاولاً تبصير المدرسين والمتخصصين فى مجال رياضة الكاراتيه بأسس التخطيط الموجه تجريبياً لتنمية المكونات البدنية الخاصة لرفع مستوى الأداء المهارى للاعبى الكاتا فى رياضة الكاراتيه.

أهداف البحث.

- ♦ وضع برنامج تدريبى لتنمية بعض المكونات البدنية الخاصة للاعبى الكاتا فى رياضة الكاراتيه.
- ♦ التعرف على تأثير تنمية بعض المكونات البدنية الخاصة على أداء الكاتا فى رياضة الكاراتيه.
- ♦ التعرف على العلاقة الإرتباطية بين تنمية بعض المكونات البدنية الخاصة وأداء الكاتا.
- ♦ التعرف على النسب المثوية للتحسن فى المتغيرات البدنية والمهارية قيد البحث.

فروض البحث.

- ♦ توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسات (القبليّة، التتبعية، البعدية) لدى مجموعتى البحث التجريبية والضابطة ولصالح القياس البعدى فى بعض المكونات البدنية الخاصة وأداء الكاتا قيد البحث.
- ♦ توجد فروق دالة إحصائياً بين المجموعتين التجريبية والضابطة فى القياس البعدى لبعض المكونات البدنية الخاصة ولصالح المجموعة التجريبية.
- ♦ توجد فروق دالة إحصائياً بين المجموعتين التجريبية والضابطة فى القياس البعدى لأداء الكاتا قيد البحث ولصالح المجموعة التجريبية.

وعلى الرغم من الاهتمام المتزايد للدراسات والبحوث التطبيقية فى مجال رياضة الكاراتيه وخاصة الناحية البدنية للاعبى مسابقة القتال الفعلى (كومتية) إلا أن مسابقة القتال الوهمى (الكاتا) لم تحظى بالاهتمام المناسب لأهمية هذه المسابقة كأحد الدعائم الأساسية للهيكل البنائى والتكوينى لرياضة الكاراتيه وخاصة من الناحية البدنية الخاصة وأهمية ارتباطها بمستوى الأداء المهارى للكاتا، مما دعى الباحث إلى إجراء مثل هذه الدراسة والتى تهدف إلى التعرف على تأثير برنامج تدريبى لتنمية بعض المكونات البدنية الخاصة على أداء الكاتا للاعبى الكاراتيه، محاولاً تبصير المدربين والمتخصصين فى مجال رياضة الكاراتيه بأسس التخطيط الموجه تجريبياً لتنمية المكونات البدنية الخاصة لرفع مستوى الأداء المهارى للاعبى الكاتا فى رياضة الكاراتيه.

أهداف البحث.

- ♦ وضع برنامج تدريبى لتنمية بعض المكونات البدنية الخاصة للاعبى الكاتا فى رياضة الكاراتيه.
- ♦ التعرف على تأثير تنمية بعض المكونات البدنية الخاصة على أداء الكاتا فى رياضة الكاراتيه.
- ♦ التعرف على العلاقة الإرتباطية بين تنمية بعض المكونات البدنية الخاصة وأداء الكاتا.
- ♦ التعرف على النسب المئوية للتحسن فى المتغيرات البدنية والمهارية قيد البحث.

فروض البحث.

- ♦ توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسات (القبلىة، التتبعيه ، البعدية) لدى مجموعتى البحث التجريبية والضابطة ولصالح القياس البعدى فى بعض المكونات البدنية الخاصة وأداء الكاتا قيد البحث.
- ♦ توجد فروق دالة إحصائياً بين المجموعتين التجريبية والضابطة فى القياس البعدى لبعض المكونات البدنية الخاصة ولصالح المجموعة التجريبية.
- ♦ توجد فروق دالة إحصائياً بين المجموعتين التجريبية والضابطة فى القياس البعدى لأداء الكاتا قيد البحث ولصالح المجموعة التجريبية.

♦ توجد علاقة ارتباطيه دالة إحصائياً بين بعض المكونات البدنية الخاصة وأداء الكاتا (قيد البحث) لدى لاعبي الكاراتيه.

♦ توجد فروق فى نسب التحسن بين مجموعتى البحث التجريبية والضابطة فى المتغيرات البدنية والمهارية قيد البحث.

إجراءات البحث

منهج البحث:

استخدم الباحث المنهج التجريبى للملاءمته لطبيعة البحث وإجراءاته وذلك من خلال التصميم التجريبى لمجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة عن طريق القياسات (القبلى، التتبعى، البعدى).

عينة البحث:

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من لاعبي منطقة الشرقية للكاراتيه الحاصلين على الحزام الأسود (درجة أولى) دان (١) كحد أدنى والتي تتراوح أعمارهم من ١٨-٢١ سنة، وكان حجم العينة (٢١) لاعب مقيدون بالمنطقة والاتحاد المصرى للكاراتيه، وتم اختيار (٥) لاعبين منهم لإجراء الدراسة الاستطلاعية، وبذلك أصبحت عينة البحث (١٦) لاعب تم تقسيمهم عشوائياً إلى مجموعتين متكافئتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة وقوام كل مجموعة (٨) لاعبين.

وسائل جمع البيانات:

قام الباحث بالاطلاع على العديد من المراجع العلمية الحديثة العربية والأجنبية والتي لها علاقة وثيقة بمتغيرات البحث وكذلك الدراسات السابقة واستطلاع رأى الخبراء فى رياضة الكاراتيه وتحليل منافسات الكاتا قيد البحث التى تم اختيارها من تحليل المنافسات كما أجرى الباحث عدة مقابلات شخصية مع بعض المدربين وأعضاء هيئة التدريس من المتخصصين ومع بعض الباحثين التى تتشابه دراساتهم مع دراسة الباحث فى بعض المتغيرات.

الأجهزة والأدوات المستخدمة فى البحث:

- ◆ كاميرا فيديو لتصوير مسابقات الكاتا.
- ◆ جهاز فيديو وتلفزيون لعرض المسابقات والتحليل المرئى.
- ◆ ساعات إيقاف *atop watch* لقياس الزمن لأقرب ٠.٠١ ثانية.
- ◆ جهاز رستاميتير *restameter* لقياس الطول الكلى بالسنتيمتر والوزن بالكيلوجرام.
- ◆ استمارات تحليل قام الباحث بإعدادها مرفق (١٢).
- ◆ استمارات لتسجيل نتائج الاختبارات البدنية والمهارية قيد البحث مرفق (٩، ١٠).
- ◆ أساتييك مطاطية.
- ◆ أثقال خفيفة زنه ٣٪، ٤٪، ٥٪ من وزن اللاعب.
- ◆ مقاعد سويدية.
- ◆ شريط قياس بالسنتيمتر.
- ◆ صالة تدريب.
- ◆ الاختبارات والقياسات المستخدمة فى البحث:
- ◆ أقصى أداء صحيح للمهارات فى زمن (١٠ ث) لقياس القوة المميزة بالسرعة.
- ◆ سرعة أداء ثلاث مهارات فى أقل زمن ممكن لقياس سرعة الأداء الحركى.
- ◆ أقصى أداء صحيح للمهارات فى زمن (٢٠، ٢٥ ث) لقياس تحمل السرعة.
- ◆ أقصى أداء صحيح للمهارات فى زمن (٤٠، ٤٥ ث) لقياس تحمل القوة.
- ◆ دوران الجذع على الجانبين لقياس مرونة الجذع.
- ◆ زاوية مفصل الحوض.
- ◆ أداء اللكمة المستقيمة المعاكسة (جياكوزوكى) فى أربع اتجاهات مختلفة فى زمن (١٠ ث) لقياس الرشاقة.
- ◆ أداء ثلاث ركلات (ماى جبرى - يوكوجبرى - شيرو جبرى) فى ثلاث اتجاهات مختلفة من الوقوف على قدم واحدة فى زمن (١٠ ث) لقياس التوازن.
- ◆ الدوائر المرقمة (مع أداء ركله أمامية بإحدى القدمين بعد الهبوط فى الدائرة لقياس التوافق).
- ◆ قياس مستوى الأداء المهارى للكاتات قيد البحث.

الدراسة الاستطلاعية:

قام الباحث بإجراء الدراسة الاستطلاعية على ثلاث مراحل فى الفترة من ٢٠٠٥/١٠/١٥م حتى ٢٠٠٥/١١/٥م على عينة وقوامها عدد (٥) لاعبين من المجتمع الأسمى البحث الأساسية وذلك بإحدى صالات ستاد جامعة الزقازيق وذلك بهدف.

إيجاد المعاملات العلمية (الصدق ، الثبات) للاختبارات المستخدمة فى البحث والتأكد من صلاحية الأدوات ووسائل القياس والتعرف على الصعوبات التى يمكن أن تواجه الباحث أثناء تطبيق البرنامج وكيفية التغلب على هذه الصعوبات وتدريب المساعدين على كيفية إجراء الاختبارات والقياسات إضافة إلى تحديد وتقنين الأحمال التدريبية الخاصة بالبرنامج التدريبى ووفقاً لمستوى للاعبين وتحديد الزمن المناسب لكل تمرين وفقاً لمتطلبات كل مكون من المكونات البدنية الخاصة.

الدراسة الأساسية:

قام الباحث بإجراء الدراسة الأساسية فى الفترة ٢٠٠٦/١/٢٩م إلى ٢٠٠٦/٥/١٠م حيث قام الباحث بإجراء القياس القبلى على عينتى البحث التجريبية والضابطة فى الفتره من ٢٠٠٦/١/٢٩م إلى ٢٠٠٦/٢/٢م ثم قام بتطبيق البرنامج التدريبى فى الفترة من ٢٠٠٦/٢/٤م إلى ٢٠٠٦/٥/٤م لمدة (١٢) أسبوع بواقع (٥) وحدات تدريبية فى الاسبوع وقام الباحث بإجراء قياس تتبعى لكلاً من المجموعتين التجريبية والضابطة فى الفترة من ٢٠٠٦/٣/١٨م إلى ٢٠٠٦/٣/٢٢م وقام الباحث بإجراء القياس البعدى فى الفترة من ٢٠٠٦/٥/٦م إلى ٢٠٠٦/٥/١٠م مع مراعاة نفس التعليمات والشروط والظروف المتبعة فى القياس القبلى والتتبعى فى نفس المتغيرات البدنية والمهارية قيد البحث.

العمليات الإحصائية:

- ♦ استخدم الباحث المعالجات الإحصائية التالية:
- ♦ المتوسط الحسابى *Arithetic mean* .
- ♦ الانحراف المعياري *Standard derivation* .
- ♦ اختبار "ت" لدلالة الفروق *T. test* .
- ♦ تحليل التباين *Analaysis of variance* .
- ♦ اختبار دلالة الفروق (اختبار أقل فرق معنوى) *LSD* .
- ♦ معادلة نسب التحسن (%).
- ♦ اختبار "ر" البسيط (مصفوفة الارتباط البسيط) *Simple correlation* .

الاستنتاجات والتوصيات

أولاً: الاستنتاجات

في ضوء أهداف البحث وفروضه وفي حدود العينة التي أجريت عليها الدراسة ومن واقع النتائج والبيانات التي تم التوصل إليها ومن خلال العمليات الإحصائية المستخدمة في البحث توصل الباحث إلي الاستنتاجات التالية :

♦ أدي البرنامج التدريبي المقترح إلي تنمية المكونات البدنية الخاصة بالبحث بدرجة معنوية عالية لصالح المجموعة التجريبية مقارنة بالمجموعة الضابطة، حيث تراوحت فروق النسب المئوية لتحسن بين المجموعتين ولصالح التجريبية في القوة المميزة بالسرعة ما بين ٨.١٧٪، ٣٨.١٧، وسرعة الأداء الحركي ما بين ٨.١٧٪، ١٣.٨٣٪، وتحمل السرعة ما بين ١١.٨٧٪، ١٩.١٩٪، تحمل القوة ما بين ٨.٦٢٪، ١٧.٠٪ والرشاقة ١٨.٣٣٪، التوازن ٢١.٧٢٪ والتوافق ١١.٣٨٪ ومرونة الحوض ٨.١٥٪ ومرونة الجذع ما بين ١١.٠٠٪، ١٩.٨١٪.

♦ أدي البرنامج التدريبي المقترح الي تحسن مستوي الاداء المهاري للكاتات قيد البحث بدرجة معنوية ولصالح المجموعة التجريبية مقارنة بالمجموعة الضابطة، وكانت فروق النسب المئوية لتحسن بين المجموعتين التجريبية والضابطة في مستوي الاداء المهاري علي الترتيب هي ٥.١٦٪، لكاتة إمبي، ٦.٠٤٪ لكاتة كانكوشو، ٨.٨٥٪ لكاتة أنصو، ٥.٦١٪ لمتوسط مجموع درجات الثلاث كاتات .

♦ توجد علاقة ارتباطيه بين تنمية بعض المكونات البدنية الخاصة ومستوي الأداء المهاري للكاتات قيد البحث حيث بلغ أعلي معامل ارتباط ٩٦٦، وبلغ أقل معامل ارتباط ٤٢٨،

♦ حققت المجموعة التجريبية تحسنا معنوياً في مستوي الأداء المهاري للكاتات قيد البحث حيث كانت نسب تحسن القياس البعدي عن القياس القبلي هي ١٦.٧٤٪ بالنسبة لكاتة إمبي، ١٦.٣٤٪ بالنسبة لكاتة كانكوشو و ١٧.٩٤٪ بالنسبة لكاتة أنصو، ١٦.٤١٪ لمتوسط مجموع درجات الثلاث كاتات.

♦ أظهرت النتائج أهمية التعرف علي المكونات البدنية الخاصة بالكاتات قيد البحث لما كان له الأثر في تحسن وتنمية مستوي الأداء المهاري .

- ◆ أظهرت النتائج أهمية استخدام بعض الأدوات المساعدة في التدريب مثل الأثقال والاستيك المطاط والمقاعد السويدية وعقل الحائط في تنمية المكونات البدنية الخاصة مثل القوة المميزة بالسرعة وتحمل القوة، الرشاقة، التوازن والمرونة .
- ◆ أظهرت نتائج الدراسة الحالية أهمية استخدام أثقال لتنمية القوة المميزة بالسرعة، تحمل القوة وهذا يتفق مع نتائج دراسة كل من سامح الشبراوى، احمد عبد القادر ٢٠٠٤ م .
- ◆ أظهرت الدراسة أهمية استخدام تمرينات خاصة تعمل في نفس المسار الحركي للمهارات ومثابته للنظام الوظيفي لإنتاج الطاقة الخاص بأداء المهارات في رياضة الكاراتيه .
- ◆ أهمية التحليل النوعي للجمل الحركية (الكاتا) وتصنيف المهارات والأوضاع المكونة لها حتى يمكن التعرف علي متطلبات أداء هذه المهارات من الناحية البدنية والناحية الفنية .
- ◆ حيث تراوحت فروق النسب المئوية للتحسن بين المجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح التجريبية والضابطة ولصالح التجريبية في القوة المميزة بالسرعة ما بين ٨.١٧٪، ٣٨.١٧٪، وسرعة الأداء الحركي ما بين ٨.١٧٪، ١٣.٨٣٪، وتحمل السرعة ما بين ١١.٨٧٪، ١٩.١٩٪، تحمل القوة ما بين ٨.٦٢٪، ١٧.٠٪ والرشاقة ١٨.٣٣٪، التوازن ٢١.٧٢٪ والتوافق ١١.٣٨٪ ومرونة الحوض ٨.١٥٪ ومرونة الجذع ما بين ١١.٠٠٪ ١٩.٨١٪.

ثانياً: التوصيات

في حدود ما توصلت إليه نتائج هذا البحث يوصي الباحث بما يلي :

- ◆ أهمية التحليل النوعي لجمل القتال الوهمي - الكاتا - لتحديد المتطلبات البدنية والمهارية الخاصة بكل كاته علي حدة .
- ◆ أهمية تقنين وتشكيل حمل التدريب علي أسس ومبادئ علمية عند وضع برامج تدريبية للاعبين الكاتا يراعي فيها ربط الجانب البدني بالجانب المهاري .

- ◆ أهمية استخدام أدوات مساعدة مثل (الأثقال - الاستييك المطاط - جاكيت أثقال - عقل حائط - مقاعد سويدية) أثناء التدريب لما لها من فاعلية علي رفع المستوي البدني والمهاري الخاص بلاعبي الكاتا في رياضة الكاراتيه .
- ◆ أهمية استخدام الاختبارات الدورية (البدنية والمهارية) لتقييم وتقويم مستوي اللاعبين قبل وأثناء وبعد فترة الإعداد .
- ◆ أهمية التعرف علي المكونات البدنية المميزة لكل مرحلة سنية والعمل علي تنميتها وتطويرها بما يتفق مع ما يتطلبه الأداء المهاري .
- ◆ استخدام البرنامج التدريب المقترح لتنمية بعض المكونات البدنية الخاصة ومستوي الأداء المهاري للكاراتيد قيد البحث .
- ◆ أهمية استخدام التمرينات الخاصة المشابهة للمسارات الحركية والزمنية للمهارات المكونة للكاتا في عملية التدريب وخاصة فترة الإعداد الخاص .
- ◆ أهمية استغلال الإمكانيات المتاحة في الأندية الرياضية ومناطق التدريب وكمليات التربية الرياضية أثناء التدريب لرفع المستوي البدني والمهاري .
- ◆ أهمية تصميم أدوات وأجهزة تعمل في نفس المسارات الحركية والزمنية وتتشابه مع المهارات الحركية المختلفة .
- ◆ أهمية توجيه اهتمام المدربين الي مراعاة الفروق الفردية وأهمية تحديد وتشكيل حمل التدريب بما يناسب قدرات اللاعبين المختلفة .
- ◆ إجراء المزيد من الدراسات التي تتعلق بتنمية المكونات البدنية الخاصة لما لها من أهمية في رفع مستوي الأداء الخاص بالكاتا في رياضة الكاراتيه .
- ◆ إجراء المزيد من الدراسات التي تتعلق برفع المستوي المهاري للكاتا عن طريق تحديد أهم هذه الكارات من خلال تحليل المباريات المحلية والدولية
- ◆ أهمية إجراء دراسات مماثلة علي عينات ومراحل سنية وجمل حركية أخرى لم يتناولها الباحث بالدراسة .
- ◆ زيادة الاهتمام بتدريب الناشئين علي أداء الكاتا في الأندية المختلفة حتى يمكن عمل قاعدة كبيرة من لاعبي الكاتا تسمح باختيار أفضل اللاعبين لتكوين المنتخبات المحلية والقومية .

مستخلص البحث

تأثير برنامج تدريبي لتنمية بعض المكونات البدنية الخاصة على أداء الكاتا للاعبى الكاراتيه

إعداد

* م.م/ محمد سعيد محمد سالم أبو النور

يهدف البحث إلى التعرف على تأثير البرنامج التدريبي لتنمية بعض المكونات البدنية الخاصة على أداء الكاتا للاعبى الكاراتيه ، وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي وتم اختيار العينة بالطريقة العمدية من لاعبين الكاتا بمنطقة الشرقية للكاراتيه وبلغت (٢١) لاعب تم اختيار (٥) لاعبين لإجراء الدراسة الاستطلاعية ليبقى عدد (١٦) لاعب تم تقسيمهم عشوائياً إلى مجموعتين متكافئتين قوام كل منهما (٨) لاعبين وتم تطبيق البرنامج التدريبي المقترح على المجموعة التجريبية باستخدام التمرينات الخاصة المشابهة للمسارات الحركية للمهارات المكونة للكاتا قيد البحث كما تم تطبيق نفس البرنامج على المجموعة الضابطة باستثناء محتوى جزء الإعداد البدنى الخاص وكانت أهم النتائج هى التعرف على مدى العلاقة الارتباطية بين تنمية بعض المكونات البدنية الخاصة مستوى الأداء المهارى للكاتات قيد البحث وكانت أهم التوصيات هى أهمية استخدام التمرينات الخاصة المشابهة للمسارات الحركية والزمنية الخاصة بالمهارات المكونة للكاتا .

* مدرس مساعد بقسم المنازل والرياضات الفردية بكلية التربية الرياضية بنين جامعة الزقازيق